



IL MIGLIORE ITALIANO

Giro d'Italia
AMORE INFINITO 1



L'anno di Pozzovivo antidivo "no social" «Ho fatto un sogno: il podio di Roma»

● Tra lauree, passione per meteo e politica, digiuni e meticolosità maniacale, il lucano mai così in prima fila: «Dopo la crono prenderò qualche rischio in più»

«QUANDO SEI SEMPRE CONNESSO, FINISCE CHE NON VIVI LA REALTÀ»

«OGNI 3-4 GIORNI, 18 ORE SENZA CIBO: GLICEMIA GIÙ, PER USARE I GRASSI»

DOMENICO POZZOVIVO
35 ANNI, BAHRAIN-MERIDA



Ciro Scognamiglio
INVIATO A TRENTO
twitter@cirogazzetta

Se non amate quelli che a tavola guardano più lo smartphone dell'interlocutore o del piatto. Se guardate con diffidenza chi riprende tutto senza godersi niente. Se non vi piacciono i "twittatori" compulsivi. Se tutto questo non fa per voi... Domenico Pozzovivo è il vostro idolo: «I social al massimo li sopporto, niente di più — racconta il 35enne lucano in forza alla Bahrain-Merida —. Quando sei sempre connesso, non vivi la realtà, quello che stai facendo. Prendete quelli che vanno a un concerto e a un evento e passano tutto il tempo a filmarlo. Ma godetevelo, innanzitutto. Siamo pieni di filmati, video, foto che non guarda nessuno. Neppure chi li ha fatti».

PROSPETTIVE Capito chi è Domenico Pozzovivo l'antidivo? È lui la bandiera italiana per la classifica generale del Giro, dopo che Fabio Aru è rimasto fuori dai giochi. Terzo a 2'28" dal primato, oggi pedalerà in difesa nella cronometro («Spero di limitare il distacco da Dumoulin a 1'40"», e di giocarmela con Yates, al massimo concedergli una decina di secondi) prima di cercare di scatenarsi in montagna, il suo terreno. Pozzovivo è alla 12ª partecipazione, è finito 5 volte nella top 10 (5° nel 2014) e ha vinto una tappa nel 2012 a Lago Laceno, ma mai è apparso consistente come in questa edizione. Eppure si è parlato più della crisi di Aru. «L'ho no-

tato, non mi ha fatto tantissimo piacere — diceva alla Gazzetta domenica alla partenza di Tolmezzo —. Io da sempre però preferisco fare parlare la strada, i fatti. Io pedalo soprattutto per confrontarmi con me stesso, e poi con gli altri. Spero comunque che quello che faccio lasci il segno». Lo ha incoraggiato via twitter a distanza anche capitano Vincenzo Nibali, che Domenico dovrà aiutare al Tour, battezzandolo "Mimmuzzo". «In realtà non mi piace troppo — sorride — però a Vincenzo lo concedo. Dal ritiro di Hvar, a dicembre, Visconti mi ha soprannominato 'Wikipozzo'».

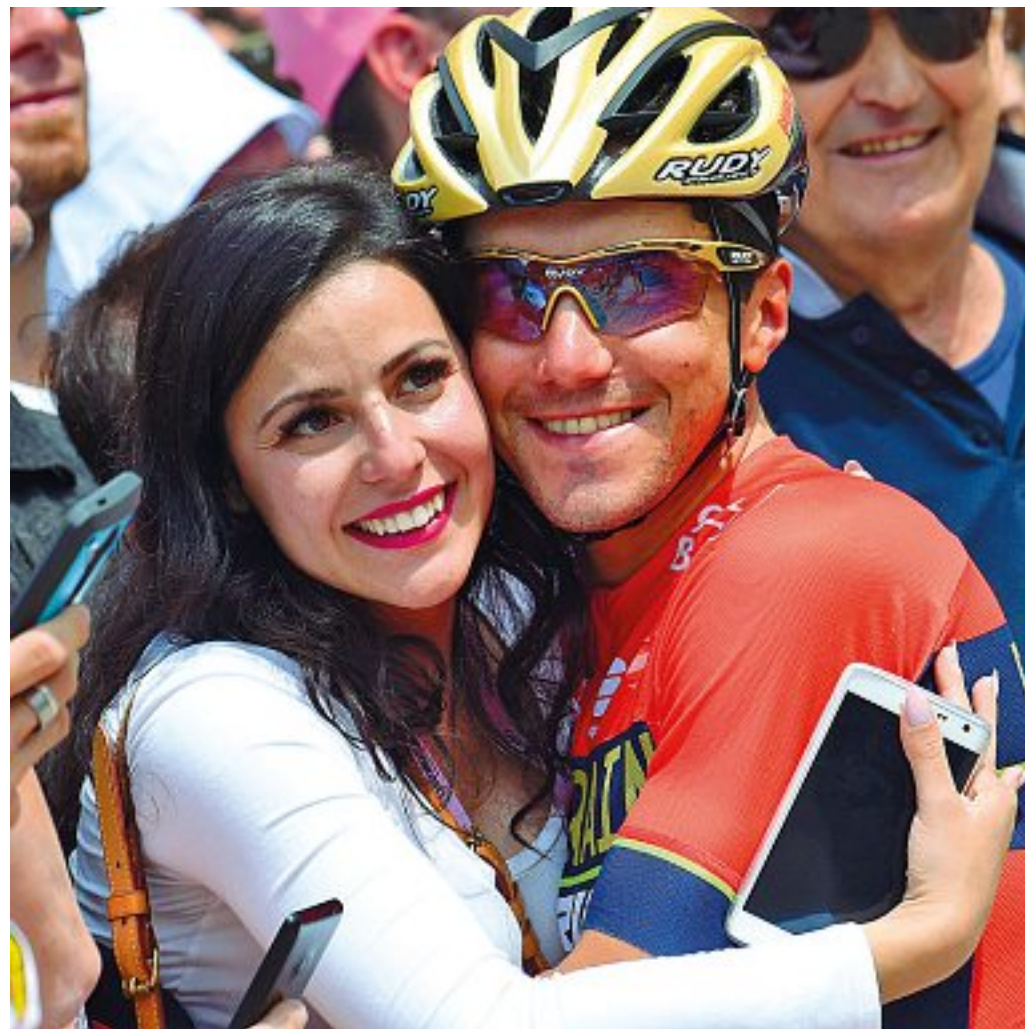
SCOPERTA In effetti da tempo Domenico si batte su più fronti. Vive a Morcote, in Svizzera, con la moglie Valentina, ma resta legatissimo a Montalbano Jonico, il suo paese della Basilicata. Liceo scientifico, laurea in economia aziendale, seconda laurea "in progress"

DOMENICO E L'USO DELLA STIMOLAZIONE TRANSCRANICA

Casco speciale: basse frequenze elettriche per favorire concentrazione e recupero



Pozzovivo col caschetto



Domenico Pozzovivo, 35 anni, in un abbraccio con la moglie Valentina: 5° al Giro 2014, 6° nel 2017 BETTINI

in scienze motorie con e-campus (meno nove esami, a giugno lo attende Fisiologia), Pozzovivo si definisce «persona seria, meticolosa al limite della maniacalità». Si destreggia tra le lingue, è un esperto di meteorologia: «Papà fa l'agricoltore, coltiva, in questo periodo arance e cachi soprattutto. Per i campi il meteo è fondamentale, ho sviluppato la passione che mi aiuta anche nel ciclismo». E pure durante il Giro non si nega approfondimenti di natura politica e geo-

politica: «Siti, podcast, trasmissioni come Omnibus oppure Agorà. In questo periodo sto seguendo la politica italiana, l'incertezza sulla formazione del Governo».

TECNICA Il sogno di Domenico è lungo un mese. «Continuo a farlo da quando eravamo a Gerusalemme. Il podio di Roma. Peccato per domenica, se ci fosse stato più accordo potevamo far fuori Dumoulin. La tappa che mi piace di più è quella dello Jafferau,

è la più dura del Giro anche se il Finestre finora l'ho scalato solo in... macchina. La grave caduta del 2015 me la sono messa alle spalle, mi sento più sicuro in discesa adesso. Merito anche degli allenamenti con Nibali in mountain bike». Ci ha messo il consueto scrupolo, e la squadra pure. «All'Ag2r la taglia della bici da crono era troppo grande. Non potevo abbassarmi sul davanti. Poi lì il top dei materiali si aveva solo in occasione del Tour de France. Da questo inverno, ovviamente non durante le gare, ho introdotto il "digiuno alternato". Ogni 3-4 giorni, cerco di essere a digiuno per 18 ore. Abbassi la glicemia, non hai sbalzi, abitui il corpo a usare i grassi e alle situazioni un po' estreme. E qui al Giro, per recuperare, stiamo utilizzando la stimolazione transcranica a corrente diretta continua (ne parliamo a parte, ndr) durante i massaggi, in base alle sensazioni. Sto bene, non temo un calo nella terza settimana. E dopo la crono, potrò magari prendere qualche rischio in più». Così parlò Domenico Pozzovivo. Antidivo, serio, meticoloso. E speranza d'Italia.

● (ci. sco.) Già a dicembre dello scorso anno, il team Bahrain-Merida aveva presentato la collaborazione con l'Istituto delle Riabilitazioni Riba di Torino ed effettuato i primi test di stimolazione transcranica (in inglese tDCS, acronimo di transcranial direct current stimulation) basati su frequenze elettriche molto basse per avere benefici nel recupero, nella

concentrazione, nel riposo o nel rilassamento (video su Gazzetta.it). Spiega Luca Pollastri, uno dei medici della squadra: «Ci supporta anche Elisabetta Geda, psicologa che si occupa di neuro-psicologia. Stiamo attuando un protocollo che riduce, a livello cerebrale, l'iper-eccitabilità che dà una gara così stressante come il Giro d'Italia».